

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор «Тверской комбинат

школьного питания»

2016 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат

школьного питания»

Османова Л.А.

«25» августа 2016 года.



Примерное меню обедов для обучающихся 5-11 классов. В том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
 2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
- Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельная. - М.:Делта плюс, 2015 года

Меню обедов для обучающихся 5-11-х классов с ограниченными возможностями здоровья, детей участников специальной военной операции

(вариант 1 на сумму 105,00 рублей)

Основание

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3.74.3590-20, Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Можильного и В.А.Угалева. - М.:Делфи инко, 2015 года

первый
первая

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
42шт.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1,20	0,06	11,50	81,70	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40		
102	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1		
265	Плов из мяса свинины	280	23,55	52,56	48,24	761,60	0,7	2,29		0,46	23,16	325,94	73,94	3,44		
349	Каша из сухариков	200	1,2	0,3	47,2	145,8	0,02	0,7		0,2	5,9	46	33	0,9		
6/и	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
6/и	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8		
ИТОГО	Соль поваренная	1														
		870	35,29	60	142,5	1250,26	0,98	5,8	0	23,3	97,16	325,74	171,34	7,86		

Дети: второй

Несезон: первая

Справка																
№ п/п.	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,1	8,3	92,8	0,1	6,6		2,7	35,5	40,6	20,7	1,3		
88	Шоу из свежей капусты на курином бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49	22,13	0,83		
278,1 (50/50)	Тестисы из мяса птицы с соусом	100	15,7	15,1	14,7	257,4	0,16	0,8	30,2	61,6	80,7	108	19,9	3,2		
309	Макарона отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32		
342	Каша из свежих пшеницы	200	0,15	0,15	27,9	114,6	0,01	0,9		0,08	17	5,1	7,1	1		
6/и	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
6/и	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8		
	Соль поваренная	1														
ИТОГО		870	28,9	32,4	105,4	866,45	0,43	24,08	30,2	68,43	200,95	295	108,33	8,67		

Дом: тротуар
 Неисп.: двор

№ п/п	Продукт, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,10	6,50	60,40	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	6,08		1,45	31,5	57,73	23,8	1			
294	Котлета рубленная из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10,20	11,90	12,60	199,80	0,06	1,00	45,90		45,50	66,90	16,50	1,20			
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5			
349	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,2	146,8	0,02	0,7		0,2	5,9	46	33	0,9			
6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
6/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8			
ИТОГО	соль поваренная	1															
		870	27,67	26,08	142,25	918,32	0,23	17,88	45,9	12,09	126,3	477,93	268,5	9,92			

Дом: четвертый
 Неисп.: двор

№ п/п	Продукт, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
52	Салат из свежих на растительном масле	100	1,4	6,1	8,3	92,8	0,1	6,6		2,7	35,5	40,6	20,7	1,3			
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93			
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/50)	100	9,7	12,4	9,7	191	0,33	2,2	43,3	105,5	70,6	65,2	62	0,6			
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6			
342	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	27,9	114,6	0,01	0,9		0,08	17	5,1	7,1	1			
6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
6/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8			
	Соль поваренная	1															
ИТОГО		870	23,09	53,08	126,74	867,05	0,6	18,08	43,3	111,43	166,55	286,47	146,78	5,48			

Дом: тротуар
 Неисп.: двор

№ п/п	Проба или наименование образца	Масса образца	Плотность вещества (г/с)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)					
			В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
42лет.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1,20	0,06	11,50	81,70	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40			
82	Борщ с картофелем и капустой из местного бумала	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,4	51,73	54,6	26,13	1,23			
234	Котлета или биточек рыбные	60	7,9	6,0	10,2	127,0	0,1	1,0	20,2	3,5	61,6	138,4	47,6	0,2			
329	Соевый красный	40	1,4	4,5	5,0	66,4	0,0	0,2	0,2		38,2	6,3	32,9	0,1			
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,8	0,1	21,8		0,2	44,4	103,9	33,4	1,2			
349	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,2	146,8	0,02	0,7		0,2	5,9	46	33	0,9			
6/6	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
6/6	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24			
Соль поваренная		1															
ИТОГО:		890	21,69	25,11	132,6	837,51	0,696	36,31	20,32	11,43	233,39	449,42	214,53	5,68			

Дата: _____

Итого: _____

№ п/п	Проба или наименование образца	Масса образца	Плотность вещества (г/с)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)					
			В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,1	8,3	92,8	0,1	6,6		2,7	35,5	40,6	20,7	1,3			
102	Суп с бобовыми (горох) на кул. бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1			
294	Котлета рыбешная из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10,20	11,90	12,60	199,80	0,06	1,00	45,90		45,50	66,90	16,50	1,20			
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32			
349	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,2	146,8	0,02	0,7		0,2	5,9	46	33	0,9			
6/6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
6/6	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8			
Соль поваренная		1							45,9								
ИТОГО:		870	28,74	30,78	135,4	901,7	0,48	9,1	45,9	22,4	145,3	320,2	138,3	7,84			

Дата: _____

Итого: _____

№ п/п	Проба или наименование образца	Масса образца	Плотность вещества (г/с)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)					
			В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
42лет.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1,20	0,06	11,50	81,70	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40			

82	Борщ с картофелем и капустой из куриного бульона	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,4	51,73	54,6	26,13	1,23
278,1	Тффеин из мяса птицы с соусом (50/50)	100	13,7	13,1	14,7	257,4	0,16	0,8	30,2	61,6	80,7	108	19,9	3,2
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,15	27,9	114,6	0,01	0,9		0,08	17	5,1	7,1	1
6/0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
6/0	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8
ИТОГО:	Соль поваренная	1												
		870	32,45	28,23	126,29	949,77	0,3	14,39	30,2	69,62	193,43	489,8	260,83	12,35

День: восьмой
Неделя: вторая

б

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,10	6,50	60,40	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30		
99	Суп овощной на мясном бульоне	250	1,6	4,99	9,1	95,25	0,08	17,9		2,3	34,85	49,3	20,75	0,75		
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	280	19,67	47,18	26,46	612,78	0,56	10,78	-	4,9	45,92	288,26	68,54	4,76		
349	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,2	146,8	0,02	0,7		0,2	5,9	46	33	0,9		
6/0	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
6/0	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Соль поваренная	1														
ИТОГО:		890	26,22	56,88	112,57	1027,37	1,01	39,48	0	17,39	117,67	468,96	151,29	8,28		

День: девятый
Неделя: вторая

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10	7,3	125,1	0,03	9,7		4,5	31,2	43,2	19,5	0,6		
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93		
291	Шов из мяса птицы	280	23,66	14,7	49,98	427,42	0,14	8,43	27,16	0,7	59,22	245,42	73,66	2,66		
342	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,15	27,9	114,6	0,01	0,9		0,08	17	5,1	7,1	1		
6/0	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		

б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль, полированный	1												
ИТОГО		890	31,68	31,45	120,47	921,51	0,61	27,41	27,16	8,38	151,67	418,95	146,14	6,76

Днев.
Пенсия
активный
период

№ ред.	Продукт, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или крапешей	100	0,10	3,10	6,50	60,40	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
88	Ше из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49	22,13	0,83
278,1	Терфетин из мяса птицы с сухими (50/50)	100	15,7	15,1	14,7	257,4	0,16	0,8	30,2	61,6	80,7	108	19,9	3,2
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,8	0,1	21,8		0,2	44,4	103,9	33,4	1,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,5	47,2	146,8	0,02	0,7		0,2	5,9	46	33	0,9
6/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	45,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
6/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8
	Соль, полированная	1												
ИТОГО		870	25,75	29,95	115,66	828,91	0,4	49,18	30,2	74,13	207,85	369,5	130,73	7,45

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (Приложение № 10 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

по меню	Основные показатели	дни	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день			35,29	60	142,5	1250,26
2 день			28,9	32,4	105,4	866,45
3 день			27,67	26,08	143,25	918,32
4 день			23,09	33,08	126,74	867,05
5 день			21,7	24,11	132,6	837,5
6 день			28,74	30,8	135,4	901,7
7 день			32,45	28,23	126,29	959,77
8 день			26,22	56,88	112,57	1027,37
9 день			31,68	31,45	120,47	921,51
10 день			25,75	29,95	115,66	828,91
Итого за весь период:			281,48	351,96	1260,88	9378,85
Итого в среднем за 1 день (приним пищу -обед)			28,148	35,196	126,088	937,885

Обед составляет 30% от дневной нормы

30% от нормы 90 г

30% от дневной нормы

30% от дневной нормы/2720 ккал

	составляет 27 т	92 т составляет 27,6 т	составляет 114,9 т	составляет 816 тысяч
--	-----------------	------------------------	--------------------	----------------------